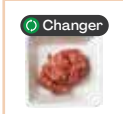




Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs

avec patates douces assaisonnées à la mexicaine

Repas réconfort 25 minutes



Dinde hachée

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Bœuf haché
250 g | 500 g



Patate douce
2 | 4



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Haricots noirs
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

4



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces** au **chili**.
- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

2



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et la **pâte tex-mex**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Poivrer**.

3



Faire le chili

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots noirs** avec leur **liquide**, les **tomates broyées** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. (**CONSEIL** : Pour un chili moins épais, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois.)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).